

Locatie

SMC Rijnland is gevestigd binnen het gezondheidscentrum Leiden in de binnenstad op de hoek van de Herengracht en de Oosterkerkstraat. Het pand waar voorheen het arbeidsbureau in gevestigd was, is goed bereikbaar met het openbaar vervoer. Er is een bushalte pal voor de deur en parkeren is mogelijk op eigen terrein of aan de overkant waar een grote parkeerhaven is.



Informatie

Voor meer informatie over deze folder kunt u contact opnemen met SMC Rijnland. Het centrum voor iedereen met klachten of een chronische aandoening aan het bewegingsapparaat. Ons team bestaat uit professionals die gespecialiseerd zijn in het verbeteren én in stand houden van uw gezondheid.

PILATES & CORE FUNCTION

Voor meer informatie over Pilates & Core Function:

WWW.SMC-RIJNLAND.NL

Wij zijn een gecertificeerde:



T 071 - 341 1312

www.smc-rijnland.nl
E info@smc-rijnland.nl
Oosterkerkstraat 1
2312 SN Leiden

OLYMPISCH NETWERK
ZUID-HOLLAND
samen met NOC-NSF



Volg ons:



De praktijk waar u
centraal staat.

Pilates & Core Function

Pilates & Core Function is een training gericht op de versterking van de romp (core), flexibiliteit van de wervelkolom en veel meer! Deze trainingsmethode is ideaal voor sporters, de preventie van klachten en de revalidatie van wervelkolom-gerelateerde klachten zoals rugpijn en nekpijn. Als je op een leuke manier fitter wilt worden is Pilates & Core Function iets voor jou!

Soepel en sterk

Pilates & Core Function bij SMC Rijnland is een uitstekende manier om uw lichaamsbewustzijn, balans, coördinatie, kracht en lenigheid te verbeteren. Tijdens de trainingen wordt de core op een functionele manier getraind.



Sportteams

Voor blessurepreventie, herstel en prestatieverbetering is Pilates & Core Function zeer geschikt voor sportteams. Tegen een gereduceerd tarief van €5 per persoon per les (minimaal 8 deelnemers) kunnen sporters met het gehele team werken aan core stabiliteit, flexibiliteit én kracht! De oefeningen zullen specifiek afgestemd zijn op de sport; functioneel trainen dus.

Deze vorm van training is bijvoorbeeld perfect in te zetten in de winterstop of als voorbereiding op het seizoen.



Prijzen en tijden Pilates & Core Function

Groepslessen

Woensdagavond van 19.30u tot 20.30u*
Zaterdagochtend van 11.00u tot 12.00u

€ 8 per les
€ 70 voor 10 lessen + 1 gratis proefles**
€ 135 voor 20 lessen + 1 gratis proefles**

Indien geïndiceerd door de fysiotherapeut kunnen de groepslessen gedeclareerd worden bij de zorgverzekeraar.

*de lessen gaan door indien er minimaal 5 personen deelnemen

**de gratis proefles geldt alleen bij de eerste afname

Personal training

Op afspraak mogelijk gedurende de week.

€ 40 per uur
€ 22 per half uur

Sportteams

€ 5 per uur per persoon per les (minimaal 8 deelnemers)

Pilates is ideaal voor:

- Het verbeteren van lichaamsbewustzijn, balans, kracht, coördinatie en lenigheid van de romp en wervelkolom.
- Revalidatie van rug- of nek Blessures.
- Het voorkomen van (sport) Blessures.
- Sporters die nog fitter willen worden.
- Houdingsverbetering